

**POLA PERILAKU MENCARI BANTUAN PADA
MAHASISWA TINGKAT AKHIR**



**Disusun sebagai salah satu syarat menyelesaikan Program Studi Strata 1
pada Jurusan Psikologi Fakultas Psikologi**

Oleh:

DYAH AYU MAESYAROH
F 100 160 012

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2021**

HALAMAN PERSETUJUAN

**POLA PERILAKU Mencari Bantuan pada
Mahasiswa Tingkat Akhir**

PUBLIKASI ILMIAH

Oleh:

DYAH AYU MAESYAROH
F 100 160 012

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji oleh:

Dosen

Pembimbing



Lusi Nuryanti, Ph.D., Psikolog
NIK.837

HALAMAN PENGESAHAN

**POLA PERILAKU Mencari Bantuan pada
Mahasiswa Tingkat Akhir**

**OLEH
DYAH AYU MAESYAROH
F 100 160 012**

**Telah Dipertahankan Didepan Dewan Penguji
Fakultas Psikologi
Universitas Muhammadiyah Surakarta
Pada Selasa, 4 Maret 2021
Dan Dinyatakan Telah Memenuhi Syarat**

Dewan Penguji:

- 1. Lusi Nuryanti, Ph.D., Psikolog
(Ketua Dewan Penguji)**
- 2. Siti Nurina Hakim, S.Psi, M.Si
(Anggota I Dewan Penguji)**
- 3. Aad Satria Permadi, S.Psi, M.A
(Anggota II Dewan Penguji)**

()
()
()

Dekan,



**Susanto Yuwono, S.Psi., M.Psi., Psikolog
NIK. NIDN: 838/0624067301**

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam naskah publikasi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan orang lain, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila kelak terbukti ada ketidakbenaran dalam pernyataan saya di atas, maka akan saya pertanggungjawabkan sepenuhnya.

Surakarta, 17 Maret 2021

Penulis



DYAH AYU MAESYAROH

F 100 160 012

POLA PERILAKU MENCARI BANTUAN PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR

Abstrak

Mahasiswa tingkat akhir yaitu mahasiswa yang berada pada masa akhir studi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui permasalahan apa saja yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir dalam menyelesaikan studi dan untuk mengetahui bagaimana mahasiswa tingkat akhir dalam mencari bantuan untuk menyelesaikan masalahnya. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian kualitatif deskriptif dengan teknik pengumpulan data melalui wawancara semi terstruktur dan teknik analisis yang digunakan adalah analisis tematik. Subjek penelitian yaitu lima orang mahasiswa tingkat akhir di Universitas Muhammadiyah Surakarta (UMS). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa masalah yang dihadapi terkait masalah konsentrasi, prokrastinasi, persiapan dan pelaksanaan pengumpulan data, penguasaan metode penelitian hingga yang dialami saat ini yaitu adanya pandemi. Mahasiswa berusaha mencari bantuan kepada teman, kakak tingkat, dan dosen pembimbing. Perilaku mencari bantuan yang mahasiswa lakukan yaitu dengan cara mengirim pesan lewat *WhatsApp*, telepon, maupun menemui langsung orang tersebut. Perasaan yang dialami oleh partisipan bermacam-macam seperti stres, cemas, panik, tidak percaya diri (*insecure*). Mahasiswa mempunyai strategi koping seperti mencoba rileks, mengurangi interaksi, berkegiatan, dan bercerita. Penelitian ini menyatakan bahwa mencari bantuan efektif untuk menyelesaikan permasalahan yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir. Mahasiswa tingkat akhir dapat menyadari ketika mempunyai permasalahan segera mencari bantuan kepada orang yang profesional atau non-profesional agar menemukan solusi dari permasalahan yang dihadapi. Saran untuk institusi perguruan tinggi diharapkan dapat menyediakan bantuan seperti layanan profesional untuk mahasiswa yang mempunyai permasalahan.

Kata kunci: mencari bantuan, mahasiswa tingkat akhir, jenis permasalahan.

Abstract

Final year students are students who are at the end of their studies. This study aims to find out what problems the final year students experience in completing their studies and to find out how the final year students seek help to solve their problems. The research method used is descriptive qualitative research with data collection techniques through semi-structured interviews and the analysis technique used is thematic analysis. The research subjects were five final year students at the Muhammadiyah University of Surakarta (UMS). The results of this study indicate that the problems faced are related to the problem of concentration, procrastination, preparation and implementation of data collection, mastery of research methods to what is currently being experienced is the existence of a pandemic. Students try to find help from friends, seniors, and supervisors. The student seeking behavior for help is by sending messages via *WhatsApp*, telephone, or meeting the person directly. The feelings experienced by the participants were varied, such as stress, anxiety, panic, insecure. Students have coping strategies such as trying to relax, reducing interactions, doing activities, and telling stories. This study states that seeking effective help to solve problems experienced by final year students. Final year

students can realize when they have a problem, immediately seek help from a professional or non-professional person in order to find a solution to the problem at hand. Suggestions for higher education institutions are expected to provide assistance such as professional services for students who have problems.

Keywords: seeking help, final year students, types of problems.

1. PENDAHULUAN

Mahasiswa tingkat akhir yaitu mahasiswa yang berada pada masa akhir studi. Masa akhir studi tersebut mahasiswa diharuskan untuk membuat tugas akhir atau skripsi untuk syarat kelulusan dan harus diselesaikan dalam waktu yang telah ditentukan. Menurut Asrun, Herik, dan Sunarjo (2019) mahasiswa tingkat akhir yaitu mahasiswa yang sedang dalam mengerjakan skripsi untuk syarat kelulusan yang wajib ditempuh oleh mahasiswa dalam menyelesaikan studi dan syarat untuk mendapatkan gelar sarjana. Pada perguruan tinggi mahasiswa hendak mempelajari teori- teori serta menempuh SKS semester demi semester terpaut dengan jurusan yang dipilihnya. Pada tingkatan akhir serta sudah menggapai jumlah SKS yang dijadikan prasyarat untuk menempuh ketahapan selanjutnya, mahasiswa hendak masuk pada sesi terakhir dalam dunia perkuliahan, ialah tugas akhir ataupun yang disebut dengan skripsi (Roelyana & Listiyandini, 2016).

Ketika menempuh semester akhir, mahasiswa diwajibkan untuk mengerjakan tugas akhir atau skripsi. Skripsi ialah karya tulis ilmiah yang harus dikerjakan mahasiswa sebagai syarat untuk mendapatkan gelar sarjana. mahasiswa, khususnya mahasiswa tingkatan akhir seringkali mengalami bermacam hambatan kala mengerjakan skripsi (Abdullah, Sarirah, & Lestari, 2017). Mahasiswa tingkat akhir saat menjalani akhir masa studi mempunyai permasalahan. Masalah yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir berasal dari akademik maupun non akademik. Masalah dari akademik seperti mahasiswa yang kurang mampu dalam mencari topik penelitian, mencari referensi, bimbingan yang tidak berjalan dengan baik karena kurangnya komunikasi dengan dosen pembimbing, dan waktu yang mepet dengan target kelulusan. Masalah dari non akademik bisa dari lingkungan dan diri sendiri seperti malas untuk mengerjakan, kurangnya konsentrasi, kurangnya mengatur waktu, bahkan tekanan dari keluarga terutama orang tua.

Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan terhadap 3 orang mahasiswa tingkat akhir saat mengerjakan tugas akhir atau skripsi mereka mempunyai

permasalahan seperti bingung mencari referensi, sulit merangkai kata-kata, sulit mengerti apa yang dimaksudkan dosen, dan menerjemahkan jurnal internasional. Masalah dari faktor lingkungan yaitu orang tua menargetkan agar lulus cumlaude, orang tua yang selalu bertanya sudah sampai mana mengerjakan tugas akhir atau skripsi, dan mahasiswa rantau yang rindu dengan rumah. Adapun dari lingkungan pertemanan seperti teman yang selalu mengajak bermain, tidak adanya dukungan dari teman, dan teman yang sibuk saat akan dimintai tolong. Dampak dari permasalahan yang dihadapi mereka merasa pusing, sedih, galau, susah tidur karena terbayang-bayang akan tugasnya, dan mudah lelah.

Adapun hasil penelitian yang dilakukan oleh Etika dan Hasibuan (2016) bahwa masalah yang dihadapi oleh mahasiswa tingkat akhir yang mengerjakan skripsi yaitu seperti hilangnya nafsu makan, sulit tidur, sakit, kurangnya waktu istirahat, kurangnya motivasi, kekurangan biaya, terkadang masalah pribadi yang mengganggu pikiran sehingga tidak bisa konsentrasi dalam mengerjakan tugas skripsi. Kesulitan untuk mengatur waktu, rasa malas untuk mengerjakan skripsi, kelelahan, belum lagi dosen pembimbing yang kadang sulit untuk ditemui, belum jelasnya lapangan pekerjaan (masa depan) yang akan dituju, tuntutan dari orang tua agar cepat menyelesaikan skripsi. Kesulitan dalam penyusunan skripsi diantaranya kesulitan dalam menentukan judul, menyusun perumusan masalah, metode penelitian yang digunakan, mengkonsep isi skripsi, teknik penulisan, isi, dan kurangnya referensi, serta kesulitan dalam menuangkan tulisan ke dalam naskah skripsi.

Permasalahan ini jika tidak diatasi akan menimbulkan masalah yang berat. Dampak yang dapat dirasakan dari masalah tersebut adalah stres. Stres merupakan kondisi dimana seseorang secara fisik, psikis, emosi, dan mentalnya mengalami gangguan yang berupa ketegangan karena berbagai macam masalah yang sedang dihadapi (Iswanti, 2018). Selain itu mahasiswa yang sedang menjalankan proses penyusunan tugas akhir umumnya merasa tegang dan tertekan apabila tidak direspon secara seimbang bisa menimbulkan reaksi yang lebih parah, seperti depresi sehingga mahasiswa terhambat dalam menyelesaikan masa studinya sesuai dengan target waktu yang telah ditetapkan (Muzni & Wicaksono, 2015). Menurut Fadillah (2013) respon stres yang sangat terlihat dari mahasiswa yang sedang menuntaskan skripsi seperti hilangnya motivasi serta konsentrasi yang berakibat pada penundaan penyelesaian

skripsi. Keadaan demikian hendak membuat para mahasiswa menghadapi perasaan tekanan baik secara fisik ataupun psikis.

Mahasiswa perlu mencari bantuan untuk mengatasi masalahnya. Bantuan yang diperlukan bisa didapatkan dari mana saja seperti teman, kakak tingkat dosen pembimbing, keluarga, maupun bantuan dari profesional. Menurut Nani (2014) mencari bantuan ialah kegiatan dalam belajar untuk mahasiswa selain sebagai strategi belajar mencari bantuan juga merupakan proses terjadinya interaksi sosial antara mahasiswa dengan sumber informasi untuk memperoleh solusi pemecahan masalahnya. Oleh karena itu mahasiswa memerlukan seseorang untuk mengungkapkan apa yang sedang dirasakan.

Pola perilaku mencari bantuan yaitu dimana seseorang mencari bantuan sesuai dengan apa yang dibutuhkannya. Setiap mahasiswa punya cara yang berbeda dalam mencari bantuan. Mereka saat mencari bantuan salah satunya dengan cara bercerita kepada teman dan konsultasi kepada dosen pembimbing. Menurut mereka lebih efektif konsultasi kepada dosen pembimbing karena bisa membantu memberi gambaran seperti apa akan mengerjakan tugas akhir atau skripsi.

Mencari bantuan akademik yaitu setiap tindakan yang dilakukan oleh mahasiswa yang melihat dirinya atau kebutuhan diri akan bantuan, bantuan psikologis, bantuan afektif atau pelayanan kesehatan dan sosial, dengan tujuan untuk memenuhi kebutuhan bantuan secara positif. Serta mencakup seperti mencari bantuan pelayanan formal, misalnya layanan klinik, psikolog, konselor, pelayanan medis serta sumber-sumber informal, termasuk kelompok sebaya dan teman-teman, anggota keluarga dan atau orang dewasa lainnya yang ada di sekitar masyarakat (Barker, 2007).

Mencari bantuan dapat didefinisikan sebagai proses dalam merespon masalah yang tidak dapat dipecahkan sendiri, meliputi usaha secara aktif dan melibatkan pihak ketiga (Nurhayati, 2013). Menurut Cornally dan McCarthy (dalam Nurhayati, 2013) sebagai sebuah proses, perilaku mencari bantuan mempunyai 3 karakteristik, yaitu: berorientasi pada masalah, tindakan yang disengaja, serta merupakan interaksi interpersonal. Sumber bantuan psikologis profesional yaitu berupa konselor, psikolog, psikiater atau pekerja sosial yang menawarkan layanan kesehatan mental. Serta sumber bantuan non-profesional yaitu berupa anggota keluarga, orang tua, pasangan, teman, atau penasehat akademis seperti dosen (Farrelly dalam Yelpeze & Ceyhan, 2019).

Mencari bantuan merupakan langkah penting dalam meningkatkan kesehatan mental dan mengakses sumber yang cocok untuk perawatannya, hal ini menyangkut sebagai orang-orang muda harus mampu untuk mencari bantuan dan terlibat dengan layanan yang tepat dalam rangka meningkatkan kesejahteraan emosional mereka (Fargas-Malet & McSherry, 2018). Menurut Cauce (dalam Cheng, Wang, McDermott, Kridel, & Rislin, 2018) menyatakan bahwa ada tiga aspek yang saling berhubungan dalam mencari bantuan yaitu pengenalan masalah, keputusan untuk mencari bantuan, dan pemilihan layanan.

Menurut Barker (2007) terdapat 2 faktor yang dapat mempengaruhi mencari bantuan yaitu faktor individual dan faktor eksogen. Faktor individu yang banyak memengaruhi perilaku mencari bantuan seperti motivasi pribadi, persepsi tentang kebutuhan, agensi diri, norma gender yang diinternalisasi, dan persepsi tentang dukungan sosial. Dalam faktor individu, Barker juga menyertakan loop umpan balik. Sebagai pelaku yang mengetahui, remaja mendekati dukungan sosial yang diberikan atau keputusan tentang pencarian bantuan dengan pengalaman masa lalu dan pengaruh positif, negatif atau netral berdasarkan pengalaman masa lalu itu, yang pada gilirannya mempengaruhi keputusan selanjutnya tentang mencari bantuan. Barker mendefinisikan faktor-faktor eksogen sebagai tingkat komunitas, keluarga dan pengaruh sosial dan budaya yang lebih luas terkait dengan pencarian bantuan. Ini termasuk norma budaya dan komunitas tentang pencarian bantuan, ketersediaan layanan dan dukungan sosial lainnya, biaya layanan, dan karakteristik orang dewasa atau staf yang memberikan bantuan. Ini adalah masalah yang terkait dengan sifat pasokan bantuan atau sifat dukungan sosial.

Koydemir, Erel, Yumurtacı, dan Şahin (2010) mengidentifikasi bahwa mahasiswa tidak akan menerima bantuan dari seorang profesional kecuali masalah tampak terlalu penting, dan bahwa teman-teman adalah sumber utama rujukan untuk bantuan psikologis. Demikian pula orang-orang muda menerima lebih banyak bantuan dari sumber-sumber bantuan non-profesional seperti keluarga dan teman-teman. Penelitian yang dilakukan Fathiyah (2016) menerangkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara stigma dan mencari bantuan psikologis pada layanan profesional. Hubungan tersebut dapat memberikan strategi untuk mengubah stigma yang berkembang sehingga muncul pendapat positif terhadap layanan bantuan psikologis

profesional. Melalui cara ini dapat meningkatkan keinginan atau perilaku individu untuk mendapatkan bantuan psikologis di layanan bantuan profesional ketika menghadapi masalah sehingga masalah dapat teratasi dan individu dapat mencapai kesejahteraan.

Berdasarkan uraian di atas mengenai mahasiswa tingkat akhir yang mengalami kendala pasti akan mencari bantuan, sehingga penting untuk dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai topik ini. Untuk memahami permasalahan apa saja yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir dalam menyelesaikan studi. Serta untuk memahami bagaimana mahasiswa tingkat akhir dalam mencari bantuan untuk menyelesaikan masalahnya. Penelitian ini diharapkan dapat berperan dalam bidang psikologi, khususnya dalam studi tentang pola perilaku mencari bantuan serta mampu memberikan umpan balik dan bisa menambah referensi untuk penelitian selanjutnya mengenai pola perilaku mencari bantuan pada mahasiswa tingkat akhir. Berdasarkan pemaparan sebelumnya, pertanyaan yang penting untuk dijawab dalam penelitian ini adalah : (1) Masalah apa saja yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir? (2) Bagaimana mahasiswa tingkat akhir dalam mencari bantuan untuk menyelesaikan masalahnya?

2. METODE

Penelitian ini menggunakan kualitatif deskriptif. Fokus dalam penelitian ini adalah perilaku mencari bantuan pada mahasiswa tingkat akhir ditinjau dari permasalahannya. Mencari bantuan adalah suatu tindakan yang dilakukan ketika seseorang mempunyai masalah.

Subjek dalam penelitian ini dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Karakteristik subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif di Universitas Muhammadiyah Surakarta (UMS) dan berada pada semester delapan dan sepuluh.

Tabel 1. Karakteristik Subjek

No	Inisial	Usia	Jenis kelamin	Semester	Fakultas/Prodi
1	E	23 thn	Perempuan	10	Fakultas Ilmu Komunikasi
2	F	22 thn	Perempuan	8	FKIP Prodi Pendidikan Akuntansi
3	H	22 thn	Perempuan	8	FKIP Prodi Pendidikan Bahasa Inggris
4	I	22 thn	Perempuan	8	Fakultas Psikologi
5	R	23 thn	Laki-laki	10	Fakultas Psikologi

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu wawancara melalui telepon. Jenis wawancara yang digunakan adalah wawancara semi terstruktur karena pertanyaan bersifat terbuka namun tetap sesuai dengan topik dan panduan wawancara yang disiapkan peneliti. Ada dua topik pertanyaan yang digunakan yaitu tentang masalah yang dihadapi mahasiswa tingkat akhir dan topik mencari bantuan.

Teknik analisis data yang digunakan oleh peneliti yaitu analisis tematik. Langkah-langkah untuk menganalisis data yang dilakukan peneliti yaitu setelah mendapatkan data yang diperoleh peneliti pertama membuat verbatim. Selanjutnya yang kedua membaca verbatim yang sudah ditulis dalam tabel, ketiga memberikan kode pada kalimat dari subjek yang sesuai dengan topik penelitian. Setelah itu keempat membuat tema agar kode menjadi satu kelompok, serta kelima menyusun laporan dari hasil kode dan tema yang sudah dibuat.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Mahasiswa tingkat akhir menghadapi permasalahan yang bermacam-macam dan cara mencari bantuan serta strategi koping dari setiap mahasiswa berbeda-beda. Berdasarkan hasil dari lima subjek yang mengikuti penelitian ini yaitu E, F, H, I, dan R, berikut akan dipaparkan ringkasan data berupa 4 tema yaitu masalah yang dihadapi, mencari bantuan, perasaan yang dirasakan, serta strategi koping.

Permasalahan yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir bermacam-macam. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa permasalahan yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir terletak pada faktor internal dan eksternal. Masalah yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir dari faktor internal yaitu masalah konsentrasi, prokrastinasi, dan kurangnya motivasi. Faktor eksternal adalah pandemi, hubungan dengan pembimbing, penguasaan metode penelitian, persiapan dan pelaksanaan pengumpulan data, dan biaya kuliah.

Menurut hasil penelitian Pasaribu, Harlin, dan Syofii (2016), kesulitan penyelesaian tugas akhir atau skripsi pada mahasiswa dibagi menjadi dua yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal kesulitan pada mahasiswa dalam pengerjaan tugas akhir skripsi yaitu kurangnya semangat atau motivasi mahasiswa, mahasiswa beranggapan bahwa skripsi adalah tugas akhir yang sulit untuk dikerjakan sehingga mereka kurang yakin terhadap kemampuannya sendiri, dan mahasiswa merasa terbebani

dengan matakuliah skripsi sehingga mereka terkadang malas untuk mengerjakannya. Kemudian dari faktor eksternal yaitu kurang dapat membagi waktu, kesulitan dalam mencari buku sebagai bahan referensi, kurang melaksanakan bimbingan kepada dosen pembimbing, dan kesulitan dalam menuangkan ide dalam penulisan skripsi.

Contoh permasalahan dihadapi subjek E yang pernah mengambil cuti selama dua semester sehingga skripsinya tertunda. Saat aktif kembali, pandemi terjadi sehingga proses bimbingan menjadi lebih lama dan dilakukan secara online. Selain itu subjek E juga mengalami masalah mengenai pencarian referensi serta bermasalah dengan konsentrasi. *“...saya pernah cuti ya dua semester itu saya dari dulu tuh cuman bantu orangtua.”* (W.E/27-28). Subjek R mempunyai masalah pada diri sendiri karena masih santai. Selain itu karena adanya pandemi juga terhambat terhadap bimbingan serta kesulitan dalam mencari referensi yang dibutuhkan. *“Kalau masalah kendala sih kendalanya di diri saya sendiri Mbak, semester kemarin kan saya juga udah mulai ambil skripsiannya tapi juga di diri saya sendiri emang dari kemarin belum terlalu mengerjakan...”* (W.R/25-28). Subjek F mengatakan bahwa mempunyai masalah pada tempat penelitian yang dilakukan di tempat umum di karenakan semua tempat umum ditutup dan aktivitas dibatasi saat adanya pandemi. Subjek F juga mempunyai masalah pada bimbingan karena pembimbing yang sibuk dan tidak mengoreksi. Selain itu ia juga mempunyai masalah untuk mencari referensi, metode, dan literatur. *“...aku tuh penelitiannya di lokasinya tuh di lokasi kayak wisata...”* (W.F/36-37). *“Jadi kan karena ini pandemi, jadi rada apa ya.. soalnya kan dia kan belum.. ada yang belum buka juga gitu.”* (W.F/40-41).

Hasil penelitian dari Asmawan (2016), faktor yang menghambat mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi ada dua faktor, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yaitu faktor yang bersumber dari diri sendiri (mahasiswa), sedangkan faktor eksternal merupakan faktor yang bersumber dari luar. Faktor internal meliputi motivasi dan kemampuan mahasiswa dalam menulis skripsi. Sedangkan faktor eksternal meliputi lingkungan, dosen pembimbing, dan sistem pengelolaan skripsi oleh fakultas. Hasil penelitian lain dari Umriana (2019), faktor-faktor yang menghambat penyelesaian skripsi pada mahasiswa dibagi menjadi dua yaitu faktor internal meliputi kesehatan, hambatan psikologis, kemampuan akademik, dan pendekatan belajar. Faktor ekstrinsik meliputi keluarga, lingkungan/teman, referensi, pembimbing dosen, dan kesibukan lain.

Saat mengalami permasalahan tersebut mahasiswa membutuhkan bantuan dan berusaha untuk mencari bantuan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir mencari bantuan kepada teman, kakak tingkat, dosen pembimbing, bercerita dengan ibu, dan *sharing* dengan orang terdekat. Perilaku yang dilakukan oleh mahasiswa dalam mencari bantuan yaitu dengan lewat WhatsApp (WA), telepon, atau bertemu langsung. Menurut mahasiswa mencari bantuan tersebut efektif untuk menyelesaikan permasalahan yang mereka hadapi, karena mendapatkan solusi serta pendapat dari orang lain sehingga bisa memilih mana yang tepat bagi mahasiswa tersebut. Hasil penelitian yang dilakukan Nurhayati (2013), diperoleh hasil bahwa seseorang yang yakin kalau sikap mencari bantuan akan mendatangkan manfaat serta kebaikan untuk dirinya akan mempunyai intensi untuk mencari bantuan. Kebalikannya bila seseorang yakin kalau sikap mencari bantuan tidak akan mendatangkan manfaat serta kebaikan untuk dirinya akan mempunyai kemungkinan yang kecil untuk berniat mencari bantuan.

Contoh mencari bantuan yang dilakukan subjek F dengan cara memanfaatkan waktu untuk bertanya ke dosen pembimbing maupun ke dosen lain. Perilaku yang ia lakukan ketika mencari bantuan kepada dosen pembimbing dan dosen lain yaitu dengan cara menemui langsung ke kampus untuk bimbingan. Ia juga *sharing* dengan teman dan kakak tingkatnya mengenai skripsi, serta *sharing* ke orang lain. Perilaku yang ia lakukan yaitu dengan cara menghubungi lewat WA untuk mencari bantuan kepada teman, kakak tingkat, dan orang lain untuk menceritakan permasalahannya dan bertukar cerita. Selain itu ia juga bercerita dengan ibunya mengenai masalah yang dihadapi. Perilaku yang ia lakukan ketika bercerita ke ibunya yaitu bertemu di rumah dan lewat WA. “...lebih mmm curhat gitu itu kalau seputar skripsi itu ke ibu atau ke kakak tingkat.” (W.F/449-450). Begitupun dengan subjek H, ia juga mencari bantuan dengan cara *sharing* dan bercerita dengan temannya serta konsultasi ke dosen pembimbing. Tujuan mencari bantuan subjek H kepada teman, karena menurutnya lebih leluasa untuk bercerita tentang permasalahannya. Perilaku yang ia lakukan ketika mencari bantuan kepada temannya yaitu dengan cara mengirimkan pesan lewat WA untuk bercerita dan bertukar pikiran sedangkan ketika mencari bantuan kepada dosen pembimbing yaitu dengan cara mengirimkan pesan melalui WA ataupun menemui langsung ke kampus untuk bimbingan. “...kayak lebih sering jadi ngehubungin pembimbing tuh kayak jadi

lebih sering kayak.. gimana ya Pak? Kayak terus berusaha juga nyari di kampus biasanya kalau ada, kalo ketemu, terus ya paling terus lebih banyak kayak tanya-tanya ke temen, kayak kalau referensi biasanya nanya ke temen jadi gimana ya Mbak kayak lebih banyak diobrolin lah sama temen-temen terus kayak saling ngasih solusi kayak gitu...” (W.H/183-190). Subjek I saat mengalami masalah ia mencari bantuan dengan cara konsultasi dan bertanya kepada dosen pembimbing. Ia juga bertanya kepada temannya yang satu pembimbing dan yang sudah sidang. Tujuan mencari bantuan partisipan I juga kepada kakak tingkat. Perilaku yang ia lakukan ketika mencari bantuan kepada temannya tersebut yaitu dengan mengirimkan pesan melalui WA maupun telepon langsung untuk bercerita mengenai masalahnya serta menanyakan apa yang tidak ia mengerti mengenai skripsi. Sedangkan saat mencari bantuan kepada dosen pembimbing yaitu dengan mengirimkan pesan melalui WA. *“Kalau ke teman tuh langsung aja kayak ngechat gitu, langsung nelfon, soalnya kan emang temen dekat gitu...”* (W.I/495-496). *“Kalau aku sih selain tanya temen aku juga konsultasinya ke dosen sih Mbak sing paling penting.”* (W.I/444-445).

Menurut hasil penelitian Rasyida (2019), mahasiswa lebih nyaman untuk mencari bantuan secara informal. Mereka lebih memilih untuk menceritakan permasalahannya pada keluarga atau teman. Hal ini pastinya tidak menjadi masalah apabila permasalahan tidak serius dan mahasiswa memiliki keluarga dan teman yang dapat mereka percaya untuk berbagi cerita. Bantuan informal seperti teman dan keluarga diharapkan dapat berperan sebagai jembatan untuk mengakses bantuan formal atau sebagai penanganan awal ketika bantuan formal tidak selalu tersedia dengan mudah. Hasil penelitian lain dari Yzer dan Gilasevitch (2019), keyakinan perilaku mencari bantuan pada mahasiswa yang mengalami depresi terbagi menjadi dua yaitu positif dan negatif. Hal positif yang didapatkan ketika mencari bantuan seperti meningkatkan keterampilan koping, memiliki seseorang untuk berbagi cerita, merasa lebih baik, serta mendapatkan dukungan. Hal negatif seperti merasa lebih buruk, merasa dihakimi, merasa malu, dan bertentangan dengan jadwal seseorang.

Masalah yang dialami mahasiswa tingkat akhir membuat perasaan menjadi tidak terkendali dan yang dirasakan setiap mahasiswa berbeda-beda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir saat mengalami permasalahan merasakan stres, cemas, kepikiran, pusing, resah, bingung, tidak percaya diri (*insecure*), panik,

sedih, takut, kesal, kecewa, *down*. Menurut hasil penelitian Kirana dan Putri (2013), menemukan tiga faktor dampak menyelesaikan skripsi antara lain kognisi emosi terdiri dari perubahan emosi, stres, beban pikiran, cemas, iri, malu, mudah tersinggung proses yang lama (jenuh).

Contoh perasaan yang dialami subjek E merasa menjadi mudah stres, kepikiran, dan cemas. “*Sebenarnya pikiran saya itu kayak gampang stress terus habis itu setiap keinget tuh tiba-tiba jadi pusing kayak gitu...*” (W.E/230-231). Perasaan yang dirasakan oleh subjek H membuat dirinya tidak percaya diri (*insecure*), panik, sedih, dan takut. Ketika meminta bantuan kepada temannya ia merasa tidak sungkan karena sudah dekat. “*...kalau liat temen-temennya yang udah perkembangannya tuh lebih cepet jadi kayak kita tuh jadi insecure sendiri gitu lho...*” (W.H/50-52). Subjek I merasakan pusing, *down*, menangis, pikiran, takut, kecewa, dan kesal. “*Kayak gitu tuh udah kesel, takut, nangis, kecewa, ya pokokmen campur aduk lah.*” (W.I/376-377).

Hasil penelitian Permatasari, Arifin, dan Padilah (2020), gambaran stres mahasiswa yang sedang menyusun skripsi berdasarkan dimensi psikologisnya terlihat pada aspek kognisi yaitu berupa melemahnya ingatan atau perhatian dalam aktifitas kognitif. Berdasarkan aspek emosi seperti rasa takut, phobia, kecemasan, depresi, perasaan sedih dan marah sedangkan dari aspek perilaku sosial tidak terlalu menandakan adanya dampak yang buruk, seperti hubungan antara mahasiswa, teman mahasiswa dan dosen terjalin cukup baik, serta tidak menunjukkan perilaku agresif.

Ketika menghadapi masalah masing-masing mahasiswa mempunyai strategi koping untuk mengatasinya. Strategi koping ini bertujuan agar seseorang mampu mengatur permasalahan yang dihadapinya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa mempunyai cara untuk mengatasi permasalahannya sendiri yaitu dengan mencoba mengatasi sendiri, mencoba rileks, bertanya ke dosen, bercerita dengan barang, berkegiatan, mengurangi interaksi dengan orang lain, saling bercerita dengan teman, dan bantuan dari diri sendiri. Hasil penelitian dari Ningrum (2011), menyatakan bahwa mahasiswa yang memiliki *coping stress* rendah lebih banyak dibandingkan dengan mahasiswa yang memiliki *coping* tinggi. Masalah atau kesulitan dalam menyusun skripsi merupakan *stressor* bagi mahasiswa sehingga mahasiswa tersebut perlu menata keadaan ketika menghadapi masalah atau kesulitan. Hal ini seperti *coping* diperlukan untuk menyelesaikan masalah atau kesulitan sehingga mahasiswa tersebut

dapat lulus tepat waktu. Mahasiswa yang memiliki *coping* lemah ketika menghadapi kendala atau kesulitan hanya sedikit melakukan usaha untuk menyelesaikan masalah atau kesulitan sehingga masalah atau kesulitan tersebut belum dapat terselesaikan. Hal tersebut berbeda dengan beberapa mahasiswa yang memiliki *coping stress* yang tinggi. Mahasiswa yang memiliki *coping* tinggi saat menghadapi kendala atau kesulitan akan mengerahkan kemampuan dan usahanya untuk dapat menyelesaikan masalah atau kesulitan yang dihadapi.

Contoh strategi koping yang dilakukan subjek F yaitu dengan mencoba mencari sendiri, membagi waktu mengerjakan, dan bertanya ke dosen. Ia juga bercerita ke barang karena menurutnya bisa meringankan beban, selain itu ia juga berkegiatan dan menghindari orang lain saat dalam kondisi tidak baik. *“Terus akhirnya yaudah daripada aku pusing sendiri kan terus aku tanya-tanya ke dosenku yang lain.”* (W.F/245-246). Subjek I mengatasinya dengan cara konsultasi ke dosen pembimbing, bertanya dan saling bercerita ke teman, dan bantuan dari diri sendiri yang menurutnya efektif. *“Setelah aku kerjain apa adanya sesuai pemahamanku ditemplate itu. Itu aku ini kasih ke temenku yang udah pernah sidang itu, udah selesai skripsinya. Terus dikasih tau kurang ini, kurang ini, kurang ini. Yaudah tak kerjakan, nanti semisal aku ngga bisa, baru nanyain dia.”* (W.I/421-426). Sedangkan subjek R mengatasi masalahnya dengan cara mulai mengerjakan skripsi agar cepat terselesaikan. *“...mulai mengerjakan untuk mengatasi, untuk ingetin pada diri sendiri...”* (W.R/167-168).

Hasil penelitian Felix, Marpaung, dan El Akmal (2019), ketika menghadapi permasalahan atau kondisi yang memunculkan stres, individu yang mempunyai kecerdasan emosional tinggi akan segera mengenali penyebab dan perubahan emosinya. Ia sanggup untuk menilai serta mengelola emosi tersebut secara objektif dan tidak larut dalam emosi, dengan demikian individu sanggup untuk memikirkan bermacam-macam strategi *coping* yang tepat digunakan untuk menyelesaikan permasalahan yang sedang dialami. Hasil penelitian lain dari Coiro, Bettis, dan Compas (2016), mengatakan bahwa saat mahasiswa mengalami stres yang lebih tinggi akan menggunakan lebih sedikit strategi koping kontrol primer dan sekunder namun menggunakan koping pelepasan yang lebih besar.

4. PENUTUP

Permasalahan yang dihadapi oleh mahasiswa tingkat akhir mengenai tugas akhir atau skripsi berasal dari faktor eksternal dan internal. Faktor internal yaitu masalah konsentrasi, prokastinasi, dan kurangnya motivasi. Faktor eksternal adalah pandemi, hubungan dengan pembimbing, penguasaan metode penelitian, persiapan dan pelaksanaan pengumpulan data, dan biaya kuliah.

Mahasiswa berfikir untuk mencari bantuan ketika menghadapi permasalahan. Tujuan mahasiswa untuk mencari bantuan yaitu kepada teman, kakak tingkat, dan dosen pembimbing. Perilaku mencari bantuan yang mahasiswa lakukan yaitu dengan cara mengirim pesan lewat WA, telepon, maupun menemui langsung orang tersebut. Menurut mahasiswa mencari bantuan tersebut efektif untuk menyelesaikan permasalahan yang mereka hadapi, karena mendapatkan solusi serta pendapat dari orang lain sehingga bisa memilih mana yang tepat bagi mahasiswa tersebut. Perasaan yang dialami oleh mahasiswa ketika menghadapi permasalahan bermacam-macam seperti stres, cemas, panik, tidak percaya diri (*insecure*), dan lain sebagainya. Mahasiswa juga mempunyai strategi koping seperti meyakinkan dirinya sendiri, berusaha sendiri, dan mengurangi interaksi kepada orang lain.

Saran dari penelitian ini yaitu bagi mahasiswa tingkat akhir saat mempunyai masalah bisa langsung sadar bahwa mencari bantuan itu penting, karena bisa menyelesaikan permasalahan lebih cepat. Selain itu, mahasiswa tingkat akhir diharapkan mampu memilih saat akan mencari bantuan kepada yang profesional maupun non-profesional agar tepat dalam mendapatkan solusi karena mengingat kesehatan mental itu penting. Penelitian selanjutnya diharapkan agar dapat menggali lebih dalam mengenai permasalahan-permasalahan yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir dan cara mencari bantuan saat menyelesaikan permasalahan yang dihadapi. Saran untuk institusi perguruan tinggi diharapkan dapat menyediakan bantuan seperti layanan profesional untuk mahasiswa yang mempunyai permasalahan.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, S. A., Sarirah, T., & Lestari, S. (2017). Peran Perfeksionisme Terhadap Strategi Coping pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Mediapsi*, 3(1), 9–16. <https://doi.org/10.21776/ub.mps.2017.003.01.2>
- Asmawan, M. C. (2016). Analisis Kesulitan Mahasiswa Menyelesaikan Skripsi. *Jurnal Pendidikan Ilmu Sosial*, 26(2), 51–57.
- Asrun, M., Herik, E., Sunarjo, I. S., Oleo, U. H., & Stres, T. (2019). Hubungan Antara Tingkat Kecerdasan Spiritual Di Universitas Halu Oleo. *Jurnal Pendidikan Bahasa*, 8(2), 1–10.
- Barker, G. (2007). *Adolescents , social support and help-seeking behaviour Health Organization consultation with recommendations for action* (Inis, ed.). Brazil: World Health Organization.
- Cheng, H. L., Wang, C., McDermott, R. C., Kridel, M., & Rislin, J. L. (2018). Self-Stigma, Mental Health Literacy, and Attitudes Toward Seeking Psychological Help. *Journal of Counseling and Development*, 96(1), 64–74. <https://doi.org/10.1002/jcad.12178>
- Coiro, M. J., Bettis, A. H., & Compas, B. E. (2016). College Students Coping with Interpersonal Stress: Examining a Control-Based Model of Coping. *Journal American College Health*, 1–28.
- Etika, N., & Hasibuan, W. F. (2016). Deskripsi Masalah Mahasiswa Yang Sedang Menyelesaikan Skripsi. *Jurnal Kopasta*, 3(1), 40–45.
- Fadillah, R. E. A. (2013). Stres Dan Motivasi Belajar Pada Mahasiswa Psikologi. *Jurnal Psikologi*, 1(3), 148–156.
- Fargas-Malet, M., & McSherry, D. (2018). The Mental Health and Help-Seeking Behaviour of Children and Young People in Care in Northern Ireland: Making Services Accessible and Engaging. *British Journal of Social Work*, 48(3), 578–595. <https://doi.org/10.1093/bjsw/bcx062>
- Fathiyah, K. N. (2016). Stigma dan Keinginan Mencari Bantuan Psikologis di Layanan Profesional : Meta Analisis. *Jurnal Psychology & Humanity*, 19–20.
- Felix, T., Marpaung, W., & El Akmal, M. (2019). Peranan Kecerdasan Emosional Pada Pemilihan Strategi Coping Pada Mahasiswa yang Bekerja. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 8(1), 39–56. <https://doi.org/10.30996/persona.v8i1.2377>
- Iswanti, S. (2018). Alat Bantu Pengidentifikasi Tingkat Stres Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Tugas Akhir / Skripsi. *Jurnal Informatika Upgris*, 4(1), 56–63.
- Kirana, D., & Putri, S. (2013). Pengalaman Menyelesaikan Skripsi: Studi Fenomenologis Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Character*, 2(2), 1–14.
- Koydemir, S., Erel, Ö., Yumurtacı, D., & Şahin, G. N. (2010). Psychological Help-Seeking Attitudes and Barriers to Help-Seeking in Young People in Turkey. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 32(4), 274–289. <https://doi.org/10.1007/s10447-010-9106-0>

- Mabel Xander Natas Pasaribu, Harlin, dan I. S. (2016). Analisis Kesulitan Penyelesaian Tugas Akhir Skripsi Pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Teknik Mesin Universitas Sriwijaya. *Jurnal Pendidikan Teknik Mesin*, 3, 24–28.
- Muzni, A. I., & Wicaksono, A. S. (2015). Pola Komunikasi Konstruktif Mahasiswa Saat Menghadapi Tekanan Psikologis Dalam Penyelesaian Tugas Akhir. *Jurnal Psikologia*, 3(1), 107–123.
- Nani, K. La. (2014). Pengembangan Bahan Ajar Berbasis Proyek Berbantuan ICT Dan Instrumen Penelitian Untuk Meningkatkan Kemampuan Penalaran Statistis, Komunikasi Statistis Dan Academic Help-Seeking Mahasiswa. *Jurnal Matematika Dan Pendidikan Matematika*, 3(2), 1–12.
- Ningrum, D. W. (2011). Hubungan Antara Optimisme Dan Coping Stres Pada Mahasiswa UEU yang Sedang Menyusun Skripsi. *Jurnal Psikologi Esa Unggul*, 9(1), 41–47. Retrieved from <https://www.neliti.com/publications/126155/hubungan-antara-optimisme-dan-coping-stres-pada-mahasiswa-ueu-yang-sedang-menyus>
- Nurhayati, S. R. (2013). Sikap Dan Intensi Mencari Bantuan Dalam Menghadapi Masalah. *Jurnal Humaniora*, 18(1), 92–100.
- Permatasari, R., Arifin, M., & Padilah, R. (2020). Studi Deskriptif Dampak Psikologis Mahasiswa Program Studi Bimbingan Dan Konseling Universitas Pgri Banyuwangi Dalam Penyusunan Skripsi Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Bina Ilmu Cendekia*, 2(1), 127–141. Retrieved from <http://jurnal.icjambi.id/index.php/jbic/article/view/64>
- Rasyida, A. (2019). Faktor yang menjadi hambatan untuk mencari bantuan psikologis formal di kalangan mahasiswa. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 8(2), 193–207.
- Roelyana, S., & Listiyandini, R. A. (2016). Peranan Optimisme terhadap Resiliensi pada Mahasiswa Tingkat Akhir yang Mengerjakan Skripsi. *Prosiding Konferensi Nasional Peneliti Muda Psikologi Indonesia*, 1(1), 29–37.
- Umriana, A. (2019). Analisis Faktor-Faktor Penghambat Penyelesaian Skripsi Mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang. *Jurnal At-Taqaddum*, 11(2), 186–233.
- Yelpaze, I., & Ceyhan, A. A. (2019). University Students' Perceptions about Psychological Help Seeking: A Qualitative Study. *International Online Journal of Educational Sciences*, 11(1), 123–139. <https://doi.org/10.15345/iojes.2019.01.009>
- Yzer, M., & Gilasevitch, J. (2019). Beliefs underlying stress reduction and depression help-seeking among college students: An elicitation study. *Journal of American College Health*, 67(2), 153–160. <https://doi.org/10.1080/07448481.2018.1462828>